

# Heilwasser-Trinkkur

**Heilwässer** sind sanft wirksame Arzneimittel mit einem hohen Gehalt an Mineralstoffen, in Bad Schwalbach hauptsächlich Eisen.

Sie liefern dem Körper wichtige Mineralien und Spurenelemente, unterstützen die Nierenfunktion und regen die Verdauung an.

## Anleitung & Tipps:



- Heilquelle nach Zusammensetzung auswählen (ganzjährig geöffnet ist der Stahlbrunnen im Röthelbachtal hinter dem Kurhaus)
- Trinken Sie drei bis sechs Wochen lang täglich 500 - 1000 ml Heilwasser. Diese müssen nicht zusätzlich getrunken werden, sie können einen Teil der üblichen Getränke ersetzen.
- Über den Tag verteilt wirkt Heilwasser am besten. Denn regelmäßig getrunkene kleinere Mengen sorgen dafür, dass die Wirkstoffe optimal aufgenommen werden.
- Bei Verdauungsstörungen sollte das Heilwasser morgens auf nüchternen Magen bzw. vor den Mahlzeiten getrunken werden.
- Ideal nach dem Sport, um verlorene Mineralstoffe zu ersetzen.
- Füllen Sie Krüge und Flaschen bis zum Rand und lagern Sie diese lichtgeschützt. Angebrochene Flaschen am selben Tag aufbrauchen!

## Bad Schwalbacher Heilquellen

Fünf Trinkbrunnen im Kurbereich sind **staatlich anerkannte Heilquellen**. Eine Übersicht, Angaben zu den charakteristischen Bestandteilen sowie Hinweise zu den Indikationen finden Sie hier

**[www.bad-schwalbach.de/brunnen](http://www.bad-schwalbach.de/brunnen)**

